ケンミン食品
株式会社

秋野菜を楽しむ！さつまいもとれんこんの甘酢春雨炒め

調理時間：30分　調理法：フライパン　カロリー：315kcal　塩分：1.6g

秋の味覚を代表するさつまいもとれんこんを使った、野菜たっぷりの甘酢春雨炒めです。
ほくほくのさつまいもとシャキシャキのれんこん、さらににんじんや玉ねぎ等の野菜を加えることで、食感も彩りも豊かな一皿に仕上がります！
甘酢の程よい酸味と春雨のツルッとした食感が絶妙に絡み合い、食べ応えと軽やかさを両立させ最後まで飽きずに楽しめます。
秋野菜をおいしく味わいたい日や、野菜をたっぷり摂りたい日の主菜にもおすすめです。

使用商品　はるさめ使い切りパック9cmカット

えんどうでん粉を使用した、コシの強いはるさめ。
食べやすく、料理しやすい9cmにカットしたはるさめを、使いきりサイズの小袋にパックしています。

材料　2人前

はるさめ使い切りパック：1袋（40g）
豚ばら肉：30g
さつまいも：約1/2本（100g）
れんこん：20g
★お好みの野菜
にんじん：約1/8本（20g）
たまねぎ：1/10個（20g）
ピーマン：1個
しめじ：20g

にんにく：1/2片（2.5g）
米油：小さじ1（4ｇ）

■調味料A
【A】濃口醤油：大さじ1（18g）
【A】砂糖：大さじ1（9g）
【A】酒：大さじ1（15g）
【A】みりん：大さじ1（18g）
【A】ケチャップ：大さじ1（18g）
【A】水：大さじ1（15g）
【A】酢：小さじ2（10g）
【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1/2（1.3g）
■仕上げ
ごま油：小さじ2（8g）

作り方

（1）
豚ばら肉は一口大にカットする。
さつまいも・れんこんは3㎜幅の半月切りにして水にさらしておく。
にんじんは細切りにする。
たまねぎ・ピーマンは乱切りにする。
にんにくはみじん切りにする。

【調味料A】は混ぜ合わせておく。

※れんこんを切ったあとは変色しやすいため、さつまいもと一緒に水であく抜きをします。
（2）
お湯を沸かし、はるさめ・さつまいも・にんじんを3分ゆでる。
3分後、ザルにあげておく。

（3）
フライパンに米油（小さじ1）を熱し、にんにく・豚肉を炒める。

（4）
れんこん・たまねぎ・ピーマン・しめじを加え、じっくりと炒める。

（5）
【調味料A】と②を加え、汁気がなくなるまで炒める。

（6）
仕上げに、ごま油を回しかける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.